

Yogaferien im Tessin vom 29. März - 3. April 2027

Die wunderschöne Natur rund um Miglieglia genießen und deinem Körper und Geist die volle Aufmerksamkeit schenken. Geniesse ein paar Tage mit dir selbst und erfahre die wohltuende Kombination von Körperübungen, Atemtechniken und täglicher Tiefenentspannung. Achtsamkeit, bewusste Atmung und der respektvolle Umgang mit Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund - und natürlich ganz viel Zeit für dich zum Wandern, Lesen oder einfach nur Sein. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene geeignet.



Unterkunft und Umgebung

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterasse laden zum Verweilen ein.



Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624m) und liegt 16 km von Lugano entfernt.

Kursleitung

Vor über 15 Jahren mit den Lehren von Swami Satyananda Saraswati in Kontakt gekommen, praktiziere und widme ich mich dem traditionellen Bihar Yoga - ein integrales Yogasystem, welches den Menschen ganzheitlich anspricht. Dank meiner langjährigen Ausbildung und täglichen Praxis gebe ich diese Technik mit Leidenschaft und von Herzen weiter.





Programm & Details

Anreisetag

ab 15.00 Check-in
 16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
 17.15 - 18.45 Yoga
 19.00 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Tagesprogramm

08.00 - 09.30 Yoga
 09.30 - 10.30 Gemeinsames Frühstück
 ab 10.30 Zeit für dich (1x geführte Wanderung)
 17.30 - 18.30 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
 19.00 Abendessen
 21.00 Abschlussprogramm am letzten Abend

Abreisetag

07.30 - 09.00 Yoga
 09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe
 09.30 - 10.30 Gemeinsames Frühstück

Kosten & Leistungen

Richtpreise pro Nacht (aktuelle Preise im Buchungssystem ersichtlich):

- Einzelzimmer Standard ab CHF 105.-
- Doppelzimmer Standard ab CHF 165.-
- Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 130.-
- Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite
- Zuzüglich Kurtaxe

Verpflegung in der Casa pro Person:

- CHF 201.- (wird vor Ort bezahlt)

Kurskosten pro Person:

CHF 490.- (wird über die Kursleiterin abgerechnet)



Enthaltene Leistungen

- 5 Übernachtungen inkl. Reichhaltigem Yogi-Brunch
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa
- Früchte & selbstgemachter Nachmittagssnack sowie Bio-Kaffe & Bio-Tee tagsüber
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticinio-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
- Alle Yogalektionen gemäss Programm
- 1 geführte Wanderung

→ 2 individuelle Abendessen im Dorf sind im Preis nicht inbegriffen!

Anmeldung & Auskünfte

Corinne Nocco, 076 564 41 75

schoedlercorinne@yahoo.com

www.corinnenocco.ch

Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano, 091 609 19 35

www.casa-santo-stefano.ch

→ Zimmer auf der Webseite buchen